

Игры на снятие психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста.

Современные дети испытывают постоянный стресс и напряжение. Вот некоторые причины такого состояния детей: отъезд одного или обоих родителей на заработки, большое количество детей в саду, играющих на небольшом пространстве, компьютерные игры и стрелялки. Всё это непременно сказывается на эмоциональном состоянии ребёнка и на общем состоянии здоровья детей. Поэтому игры и упражнения на снятие эмоционального напряжения очень необходимы в саду.

Релаксационные игры как способ **снятия психоэмоционального напряжения у детей раннего возраста.**

МУРАВЕЙ

Цель: **снять эмоциональное напряжение.**

Процедура проведения. Все дети и взрослый сидят на ковре. Ведущий: «Мы сидим на полянке, ласково греет солнышко. Мы спокойно дышим - вдох, выдох. Вдруг на пальчики ног залез муравей. С силой потяните носочки на себя. Ножки прямые и **напряжены**. Прислушайтесь, на каком пальчике сидит муравей, задержите дыхание. Сбросим муравья с ножек, выдыхаем воздух. Носочки вниз, стопы в стороны, ножки расслаблены, отдыхают». *(Повторить несколько раз.)*

МОРОЖЕНОЕ

Цель: **снять психоэмоциональное напряжение.**

Процедура проведения. Дети стоят на ковре. Им предлагается поиграть в мороженое. Ведущий: «Вы - мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое как камень. Ваши ручки **напряжены**, ваше тело ледяное. Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, ручки, ножки стали мягкими, расслабленными. Ручки бессильно повисли вдоль тела.»

ПОЙМАЙ БАБОЧКУ

Цель: нервно-мышечная релаксация через чередование сильного **напряжения** и быстрого расслабления.

Процедура проведения. Ведущий показывает летящую бабочку, пробует ее поймать - выполняет хватательные движения над головой одной рукой, потом другой, обеими руками одновременно. Дети повторяют показанные движения. Затем медленно разжимают кулачки, смотрят, поймали бабочку или нет. Затем соединяют раскрытые ладони, представляя, что держат ее.



УЛЫБКА

Цель: **снять напряжение мышц лица.**

Процедура проведения. Детям показывают **картинку** с улыбающимся солнышком. Ведущий: «Посмотрите, какое красивое солнышко, оно широко улыбается для вас. Давайте улыбнемся солнышку в ответ. Почувствуйте, как улыбка переходит в ваши ручки, доходит до ладошек. Улыбнитесь еще раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губки, **напрягаются щечки**. Дышите и улыбайтесь. Ваши ручки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка».

ЛАСКОВЫЕ ЛАДОШКИ

Дети стоят по кругу друг за другом. Гладят ладошками впереди стоящего ребенка по голове, спине, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь). Это упражнение снимает напряжение, расслабляет.

ХЛОПАЙ — ТОПАЙ

Предложить одному или нескольким детям, испытывающим психоэмоциональное напряжение или чувство злости, выполнить простые движения — потопать ногами, похлопать в ладоши так сильно, как кому нравится. Выполнять упражнение нужно в специально отведенном для этого уголке.

РВАНАЯ БУМАГА

Дети разрывают на мелкие кусочки бумагу (старые газеты, другую ненужную бумагу), складывают все это в большую кучу. Потом можно этой бумагой посыпать друг друга, подбрасывать ее вверх. Предварительно нужно договориться с детьми, что после разбрасывания все вместе будем собирать кусочки бумаги и мыть руки.

ЛАСКОВЫЙ ВЕТЕРОК

Цель: снятие напряжения в области мышц лица.

Дети сидят на стульчиках. Ведущий: «К нам в комнату залетел ласковый ветерок. Закроем глазки. Ветерок коснулся вашего личика. Погладьте его: лобик, щечки, носик, шею. Погладьте ласково волосики, руки, ноги, животик. Какой приятный ветерок! Откроем глазки. До свидания, ветерок, прилетай к нам еще».

